

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan yang di dapat dari hasil penelitian latihan circuit training adalah sangat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa eksul SMPN 1 Tambun Selatan dengan hasil T-hitung sebesar 62,2 > T table sebesar 2,14 pada $(\alpha) = 0,05$ Maka kesimpulan adalah t hitung lebih besar dari T tabel, menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal meningkat dari metode latihan ini, meningkatkan kepercayaan diri untuk berolahraga dan latihan futsal secara rutin. Oleh karena itu kesimpulan dari hipotesis pebelitian ini bahwa kelincahan atlet meningkat secara signifikan oleh latihan agility circuit training.

B. Saran

Berikut ini adalah saran yang ingin penulis sampaikan sehubungan dengan penelitian yang sudah dilakukan:

1. Bagi pelatih futsal ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam melatih keclincahan para siswa nya.
2. Bagi seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tambun Selatan dapat meningkatkan kelincahan, teknik, taktik dan disiplin latihan agar ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan dapat lebih berkembang lagi